Nhu Cầu Sống
<blockquote>Kalama tri ân bạn phamquynhnhu1989 ghi chép.</blockquote>
[21/07/2021 - 11:50 - phamquynhnhu1989]
Năm nay thì quý vị thấy trong cơ thể mình, thì bệnh hoạn là gì? Theo kinh Phật bệnh hoạn là do tứ đại bất hoà là nó tạo ra các cái bệnh. Còn thế giới hôm nay nó cũng đang bị bệnh trầm kha là do đại dịch cũng có, vì những rối ren chính trị cũng có, và thiên tai thì ngút ngàn luôn. Coi như Đức bữa nay thì kinh khủng lắm, Nhật cũng lỡ đất, cũng mudslide, cũng bị đất vùi bùn trôi tùm lum. Nhật tưởng ghê gớm ai ngờ Nhật chỉ là con số nhỏ so với Đức thôi. Đức kinh khủng lắm, biên giới từ Frankfrut của Đức qua tới biên giới Bỉ bị nặng lắm, đây cũng là dạng tứ đại bất hoà xáo trộn. Cũng mệt mỏi nhưng may mắn là hiện giờ chúng tôi không có ở bên đó, từ đây qua đó cũng xa.
Okay. Kính thưa với đại chúng là hôm nay đi trên trời rồi xuống biển, bây giờ mình quay trở lại với đề tài thiết thân nhất với bà con mình đó là nhu cầu sống. Nhu cầu sống là sao? Là bởi vì cách đây vài giờ đồng hồ, có người quen hỏi tôi vậy chứ, trong suốt mùa dịch như vậy, vấn đề ăn ở sao? Tôi nói Ok cũng có chỗ ở. Họ hỏi: Có ai cho y áo sư mặc không? Tôi nói thì ngon lành, đâu có thiếu thốn gì. Không ngờ câu hỏi đó nó mở ra cho chúng ta đề tài lớn, rất quan trọng, đó là đời sống của 1 tỳ-kheo nguyên thủy được định nghĩa theo trong kinh là như thế này:
"Ly gia cát ái, lục thân bất nhận": Có nghĩa là bỏ nhà cắt tình, cát là cắt. Mà cắt cái gì? Là "Thục thân bất nhận" - nghĩa là quay lưng với 6 thứ tình cảm thế thường là cha mẹ, anh chị em, vợ con. Đó là nói về đời sống tình cảm của 1 vị tỳ-kheo nguyên thuỷ. Còn mình bây giờ còn có cái vụ nhận làm con nuôi nữa, đó là cái chuyện mới. Còn nói về đời sống tâm linh vị tỳ kheo đó là tam học: giới, định, tuệ. Còn nhu cầu vật chất của 1 tỳ-kheo đó là tứ vật dụng - xưa nay mình nghe gọn là tam y quả bát nhưng mà không có đủ, phải nói là 4 nhu yếu trong đời sống của 1 vị tỳ-kheo nguyên thuỷ. Đây là chuyện lớn lắm, nó sâu lắm chứ không như mình hiểu:
1. Món thứ nhất là y áo, không có y áo thì không có được, là cái thứ quấn bên ngoài.
2. Thứ hai là thực phẩm, không có thực phẩm là chết, phải có gì bỏ vô miệng.
3. Thứ ba là trú xứ, cái chữ trú xứ của tỳ-kheo này trong pali nó hay kinh khủng lắm, cái chữ trú xứ này có nhiều lắm nhưng mà đặc biệt được Đức Phật thường dùng đó chính là bất cứ chỗ nào vị tỳ kheo có thể nằm được, ngả lưng được, thì chỗ đó ngồi được. Mà chỗ nào nằm được thì ngồi được, chỗ nào nằm được ngồi được thì chỗ đó gọi là trú xứ của tỳ-kheo.
Thí dụ: gốc cây, hang động, cho nên trong bản Hán tạng xưa nay họ không dịch trú xứ mà dịch sàng tọa. Đây là 1 chữ dịch rất là nguyên hiểm dễ gây hiểu lầm, nhưng nó hay chỗ là nó dịch sát. Chỗ nào có thể làm giường được thì chỗ đó ngồi được, chỗ nào tỳ kheo ngồi được nằm được thì ngồi được thì có thể là trú xứ, chỗ ở, chẳng những qua đêm mà để qua mùa mưa cũng được.
4. Thứ tư là dược phẩm trị bệnh.
=> Tức là toàn bộ nhu cầu vật chất của 1 vị tỳ-kheo chỉ gom gọn trong 4 thứ cực kỳ thiết yếu, thiếu là chết liền. Đó là ăn, mặc, mở và thuốc men.

Theo luật thì ngay buổi thọ đại giới của vị tỳ-kheo thì vị hòa thượng có nói 8 điều: Bốn điều tỳ kheo tuyệt đối không được làm (4 đại trọng giới): bất sát, bất dâm, bất vọng, bất đạo; và bốn điều phải làm, phải nhớ đó là:
- Điều thứ nhất: Con ơi , nếu không có ai cúng dường y áo cho con thì con phải sẵn sàng đi lụm vải dơ ở tha ma mộ địa ở đống rác hoặc là bên ven đường để con về may y áo mặc.
- Điều thứ hai là: Con ơi, nếu không có thí chủ cúng dường cho con thì con sẵn sàng ôm bát đi xin từng nhà không bỏ nhà nào hết;
- Điều thứ ba: Con ơi, nếu con không có cốc liêu, có mái che, có vách ngăn thì con phải sẵn sàng ở hốc cây, hang động.
- Điều thứ tư: Con ơi, nếu mà khi con đổ bệnh rồi mà không có ai cho thuốc men thì con có thể sẵn sàng tự quơ quào bất cứ thứ nào xung quanh con để con tự chữa kể cả trường hợp con phải uống nước tiểu của trâu bò con cũng phải uống.
Đây là những điều mà 1 vị tỳ-kheo được sư phụ Bổn Sư nhắn nhở, nhắn nhủ ngay trong cái ngày thọ đại giới. Bốn cái này, hầu hết (99.9%) Phật tử cư sĩ khi nghe tứ vật dụng cứ ngỡ rằng đó là bốn thứ nhu yếu của người coi như là bần tăng khổ sãi, xuất gia khổ hạnh, nhưng mà không, hiểu như vậy thì nghèo lắm. Mà chúng ta phải hiểu nhiều cái chuyện sâu sắc nó nằm phía sau chỗ đó:
Thứ nhất: cái nhu cầu thật sự để sống của 1 con người bất kể là tăng hay tục, xuất gia hay cư sĩ thì nó cũng chỉ nằm trong 4 thứ đó (ăn, mặc, ở, thuốc trị bệnh). Người náo có nhu cầu thứ 5, 6, 7, 8, 10...thì mình phải hiểu ngầm là người đó không còn thời gian tu học nữa, và thời gian tâm linh của người đó hiếm hoi. Có nghĩa là nhu cầu càng nhiều thì thời gian dành cho tâm linh càng ít đi. Cho nên 1 người cư sĩ tu hành miên mật tinh tấn thì cũng tự thu vén làm sao mà cái nhu cầu nó gói ở trong cái số 4 hoặc nó có leo ra thì leo ra vài cái vậy thôi. Ví dụ như cái chiếc xe để chạy, đôi giày, cái nón. Nó leo ra nhiều quá, nó vượt ra khỏi con số 4 càng xa thì phải hiểu ngầm cái tâm tư công sức thời gian của người này dành cho đời sống tâm linh của người đó sẽ ít đi rất là nhiều.
Nhưng mà cái đặc biệt trong bài giảng trưa nay tôi muốn gửi đến bà con không phải chỉ có chuyện đó đâu, còn có chuyện nữa đó là: Tứ vật dụng tỳ kheo nguyên thủy gồm 4 thứ là ăn, mặc, ở, và thuốc men. Thật ra nó có 2 nghĩa là nghĩa đen và nghĩa bóng. Nghĩa đen là 4 thứ nhu yếu vật chất trong đời sống vật chất, còn nghĩa bóng chính là nội dung bài giảng trưa nay.
1. Ăn
Nói theo nghĩa đen thì mỗi ngày chúng ta cần có cái bỏ vào mồm, đó là: đồ ăn, đồ uống để nuôi lấy cái tấm thân này, đó là nghĩa đen. Nghĩa bóng là tất cả những gì chúng ta đưa vào trong 6 căn trong mỗi ngày, những gì chúng ta nghe, suy tư, những người chúng ta gặp gỡ, công việc ta thực hiện,… tất cả những thứ đó đều là những thứ thực phẩm đưa vào đời sống tinh thần của chúng ta. Tất cả những mối tương giao, quan hệ, cũng là những thứ thực phẩm. Những gì chúng ta đọc, nghe, những con người chúng ta gặp gỡ đều là những thứ thực phẩm hết.
Thực phẩm thì có thứ ngon có thứ dở, có thứ ngon mà nó không lành, có thứ lành mà nó không ngon, có thứ vừa ngon vừa lành, có thứ không lành cũng không ngon, đó là thực phẩm nghĩa đen.
Nghĩa bóng: có những người mình chơi với họ rất là vui nhưng không có lợi ích gì hết. Có những người chơi với họ rất là vui nhưng có hại. Nặng là có hại mà nhẹ là không có lợi ích gì hết. Có những người gặp họ không có gì vui mà có lợi. Còn có người không những không vui mà có hại thì loại này tệ quá thì khỏi nhắc rồi. Nhưng mà có những loại người, có những trang web, cuốn phim, ca khúc, đề tài tư duy, có những sự gặp gỡ, mà mình thấy thích và nó làm cho mình vui nhưng nó y như thức ăn vậy đó, nó ngon nhưng chưa chắc nó lành. Còn có cái nó lành nhưng mà chưa chắc đó là ngon.
Việt Nam thứ gì cũng ngon bổ rẻ, mà thường ngon bổ thì nó không có rẻ, mà nó rẻ thì thường nó không ngon, mà nếu nó ngon mà nó rẻ thì nó không có bổ. Đó là chuyện xưa, chuyện cái thời tôi còn nhỏ thấy mấy xe nước mía nó đề cái chữ ngon bổ rẻ, nhưng mà bây giờ nó còn thêm chữ thứ 4 là nó có lành hay không? Bây giờ là nó độc lắm. Ngon là 1 chuyện, bổ là 1 chuyện, rẻ là 1 chuyện nhưng mà nó có lành hay không? Lành nghĩa là nó có nghĩa là nó có đưa độc tố vào trong người của mình hay không?

Cho nên trong đời sống vật chất, dầu xuất gia hay cư sĩ thì thu gọn nhu cầu càng ít càng tốt, để dành tâm tư và thời gian công sức cho cái đời sống tâm linh. Trong bài giảng này tôi nói về 4 ý nghĩa về tâm linh và tinh thần của 4 nhu yếu đó.
[21/07/2021 - 03:34 - phamquynhnhu1989]
- Thực phẩm không chỉ đơn giản là những gì mình đưa vào mồm, mà gồm tất cả những gì đưa vào tâm khảm chúng ta gồm những gì ta nghe, đọc, gặp gỡ và tư duy. Nói theo A Tỳ Đàm là tứ thực, tức là những thứ thực phẩm cho cả tinh thần lẫn cả thể xác đều phải được chọn lọc. Chọn ở đây nghĩa là mình tu không phải là mình đi kiếm món ngon, mà mình kiếm cái món lành. Thí dụ như tỳ-kheo đi bát không có phân biệt giàu nghèo, nhà nào cũng tấp vô trừ khi nào mà nó thả chó là mình dọt thôi chứ còn nhà nào cũng phải ghé vô hết. Cái gì cũng nhận nhưng có 1 điều lát về đổ ra, không có lựa món ngon nhưng phải lựa món lành chứ. Tiểu đường là phải né món tàu hủ đường, rước nó qua 1 bên rồi. Cao máu là mình thấy món nào nó hơi mặn là mình cũng kiêng, cũng để lại 3 phần. Mình kiêng cholesterol là mình thấy ông nào hơi béo là phải bỏ qua 1 bên, nhất là lúc sáng mà bị chọt bụng mà bây giờ thấy ông nào có váng dầu váng mỡ là mình phải né.
Cho nên người xuất gia không phân biệt thực phẩm nhưng có 1 điều là phải chọn món lành để vấn đề an lạc an lành mà tu tập trọn vẹn. Các vị tưởng tưởng là tôi tu tôi không lựa chọn, cái giống gì cũng quất thì kẹt lắm. Có 1 câu thế này: "Ăn cái gì cũng thấy ngon đó là tốt, nhưng thấy gì ngon cũng ăn thì đó là chuyện bậy". Người xuất gia thì có thêm 1 lưu ý nữa đó là: "Không phải lựa cái ngon mà là lựa cái lành". Chứ các vị tưởng tượng là không cha, không mẹ, không vợ, không con mà nó đổ bệnh ra thì mệt mỏi lắm. Đó là nói về thực phẩm vật chất.
Còn thực phẩm tinh thần thì sao? Tất cả những gì đưa vào nội tâm mình phải được chọn lọc, chắt lọc. Một nội tâm bị bỏ ngỏ, thiếu phòng vệ, phòng thủ thì mệt mỏi lắm. Phàm tâm trong kinh nói nó giống như là con bò bị lột da vậy đó, để ngoài nắng thì một là nắng gió cát bụi côn trùng chích đốt. Cái phàm tâm của mình nó y chang như vậy, nó dễ bị tấn công lắm. Một nội tâm mà không có trí tuệ, chánh niệm thì dễ bị tấn công từ tứ phía, dễ có chuyện lắm, không thích thì ghét, không ghét thì thích mà cái nào cũng phiền hết.
Cho nên chuyện đầu tiên phải nhớ trong bài học hôm nay là: Càng tiết chế nhu cầu vật chất thì chúng ta mới càng có điều kiện tâm lý và thời gian để dành cho tâm linh.
Bài học 2, nếu thức ăn đưa vào miệng mà mình có chọn lọc thì tại sao thức ăn mà mình đưa vào đầu lại quá bất cẩn. Có rất nhiều người ăn uống kiêng khem kinh khủng lắm vậy mà đời sống tinh thần họ lại rất là cẩu thả. Thầy bà nào nói cũng gật đầu hết, cái đó rất là kẹt, nhất là bây giờ online ai cũng thầy hết.
Tôi xin cúi đầu kính cẩn thưa rõ, tôi không có ý xúc phạm báng bổ ai hết. Tôi chỉ nói cái chuyện các vị phải cẩn trọng, ở đâu cũng có a tỳ đàm, vipassana, kinh tạng, pháp cú... giờ mình gom sương sương trên internet, paltalk, zoom, facebook thì tôi nghĩ chắc cũng vài chục đó. Thầy chùa, tăng ni, cư sĩ ai cũng làm thầy hết cho nên phải cẩn trọng. Người ta có thiện chí thì mình cũng ghi nhận cái thiện chí, người ta có kiến thức thì mình cũng ghi nhận kiến thức. Nhưng mà thầy bà nhiều quá, lắm thầy nhiều ma, lắm thầy dễ bị lật lắm. Ông thầy kêu hít vô phòng xẹp, ông thầy kêu phồng mà quên xẹp, đủ thứ thầy nên cẩn trọng cái đó. Rồi sách báo, tài liệu, tự mình không có khả năng chọn lọc mà cũng không có khả năng đề kháng thì dễ chết lắm. Một cơ thể mà thiếu khả năng đề kháng miễn nhiễm thì dễ chết nói gì đến khả năng tinh thần và tâm linh.
Cho nên đối với vật chất mà chúng ta phải cẩn trọng thì tại sao đối với đời sống tâm linh tinh thần chúng ta lại quá bất cẩn, bỏ ngỏ, buông trôi và thả nổi.
2. Y phục
Y phục theo nghĩa đen chính là cái gì mình mặc, quấn, che đậy cơ thể mình. Y phục theo nghĩa bóng chính là vẻ ngoài của chúng ta, cái mà thiên hạ có thể nhìn thấy, cảm nhận và nghe được, thì đó gọi là y phục của mỗi người tu Phật.
Y phục chính là thân nghiệp và khẩu nghiệp. Chúng ta thấy trong 3 tạng, Tạng luật lo thân nghiệp và khẩu nghiệp. Đành rằng muốn tu tập thân nghiệp và khẩu nghiệp thì anh phải có ý nghiệp được tu tập, nhưng mặt nổi điểm đặc trưng của tạng luật của giới luật đó là tu tập thân và khẩu. Thân và khẩu chính là tấm áo của mỗi người.

Trong Trường bộ kinh, Đức Phật cũng dạy: "Nhan sắc của tỳ kheo đó chính là giới luật". Mà giới luật là giải quyết vấn đề thân và khẩu.
Cho nên chúng ta có bài học đầu tiên đó chính là nhu cầu y phục cho cơ thể. Thì nhu cầu đầu tiên của đời sống tâm linh chính là giới luật, chính là thân nghiệp và khẩu nghiệp được trang nghiêm. Người ta nói người đẹp nhờ vải, nội dung chúng ta ra sao chưa biết nhưng thân nghiệp và khẩu nghiệp trước mắt là nó không gây hại cho ai, thứ hai là nó mang lại niềm vui và sự thoải mái cho người ta. Đó gọi là thân nghiệp khẩu nghiệp có tu tập, và người như vậy là người có được bộ áo đẹp.
Mình mặc đẹp không phải để khoe mẽ, mà mình mặc đẹp là bởi vì mình tôn trọng người đối diện. Có đúng vậy không quý vị? Ngoài chuyện che đậy cơ thể chỗ cần che, còn có cái tôn trọng người đối diện. Chứ mình không thể ăn mặc theo sở thích của mình, cái đó là người có vấn đề. Người có giáo dưỡng, có giáo dục, có hàm dưỡng thì họ ăn mặc ngoài ý nghĩa để che đậy cơ thể nó còn có ý nghĩa nữa đó là tôn trọng người khác, cho nên ăn mặc phải có lựa chọn. Trong thân nghiệp khẩu nghiệp phải có lựa chọn đó là vẻ ngoài, ngoại diện, ngoại hình của chúng ta.
Chúng ta phải biết rằng mình tu cái chánh là mình tu tâm, và mình quý nhau là quý tâm hồn. Tuy nhiên thân nghiệp khẩu nghiệp mà không được chắt lọc và lựa chọn là mình dễ làm phiền nhau lắm. Tôi hỏi thiệt bà con nha, nhà ai trong room này không có rác, không có áo quần phơi, không có toilet, có ai trong room này ăn rồi mà không có bài tiết. Tuy nhiên áo quần phơi phải có nơi có chỗ chứ, các vị tưởng tượng ban công giữa phố mà các vị quất nguyên 1 chùm áo quần lớn, quần nhỏ thì coi nó cũng chướng lắm. Đặc điểm chung cư châu Á là nhìn vô là thấy cờ xí rợp trời, mệt mỏi lắm. Tôi ở Mỹ, ở Châu Âu mà đi xe ngang qua liếc thấy nhà nào có trồng chuối là 1, trồng tre là 2, là tôi biết châu Á. Nhất là cái nhà nào mà tôi thấy quần nó phơi phấp phới là tôi biết đồng hương quê ta rồi.
Cho nên, nhà nào cũng có áo quần phơi nhưng mình phơi phóng sao mà ngó cho kín kín một chút, đồ càng nhỏ phải càng kín. Rồi, ai ăn không bài tiết nhưng mà mình phải bài tiết chỗ nào? Đâu phải chỗ nào cũng tùm lum tà la là đâu có được. Âu Mỹ chỉ có 1 thứ diabetes thôi, chỉ có 1 thứ tiểu đường mà Việt Nam mình có tới 2 thứ tiểu đường. Người ta có 1 thứ tiểu đường chữa được bằng thuốc; Việt Nam thêm chứng tiểu đường phải chữa bằng giấy phạt, là dở.
Bài tiết, áo quần, nhà ai cũng có rác hết, nhưng mình cũng phải để có nơi có chỗ chứ đâu có thể liệng tùm lum. Ai cũng có phiền não nhưng nhờ trang nghiêm thân khẩu, đừng đem phiền não của mình nó xì ra làm phiền người khác kiểu như là mình phóng uế bừa bãi. Đối với tôi chuyện thân nghiệp khẩu nghiệp nó y chang như chuyện phóng uế bừa bãi vậy đó.
Cho nên, thân nghiệp khẩu nghiệp tôi nhắc lại lần nữa, thứ nhất nó là biểu hiện của ý nghiệp, đúng. Nghĩa là ý nghiệp mình có ok thì thân nghiệp khẩu nghiệp mình mới ok. Nhưng ngoài tu tập thân nghiệp khẩu nghiệp cho mình, nó còn ý nghĩa cho tha nhân, đừng làm khổ, làm phiền người khác bằng thân nghiệp khẩu nghiệp của mình. Bởi vì đó chính là áo quần của mình, nó chính là vẻ ngoài, ngoại diên, ngoại diện của mình. Cho nên nhớ trong đời sống vật chất của mình cần áo quần thì trong đời sống đạo đức tinh thần cũng cần áo quần cần cho đạo đức đó chính là giới luật.
Thực phẩm lúc nãy tôi nói rồi: Sống ở đời là phải ăn. Trong kinh nói tất cả các vị Dục thiên còn phải ăn để sống mà. Chỉ có phạm thiên sống bằng phỉ lạc không cần ăn uống, còn tất cả dục thiên trở xuống vẫn cần ăn uống. Mặc dù thức ăn của họ là tịnh phẩm (suddhagocara).
Mình cũng vậy, thực phẩm là tất cả những gì đưa vào mồm ăn, uống, đó là nghĩa đen.
Còn nghĩa bóng là tất cả những gì mình đưa vào 6 căn đều là thực phẩm hết, âm thanh mùi, vị, cảm xúc và tư duy nó đều là thực phẩm mà nó thứ xây dựng nên sự hiện hữu, cảm xúc và tư duy của chúng ta. Chúng ta bệnh hay khỏe một phần lớn là do thực phẩm của mình. Chúng ta hiền thiện hay gian ác cũng là thực phẩm tâm linh, thực phẩm tinh thần. Chính vì chúng ta nạp vào không có chọn lọc nên nó đổ ra biết bao vấn đề.
Trong đời sống vật chất căn bản con người nói chung, tỳ kheo nguyên thủy nói riêng: y áo, thực phẩm, thuốc men, chỗ ở là 4 thứ nhu yếu phẩm. Đời sống tinh thần mình cũng có 4 thứ y chang như vậy, mình cũng có y phục chính là giới luật (thân nghiệp và khẩu nghiệp). Cái thứ hai là thực phẩm

gồm thực phẩm tâm linh và thực phẩm tinh thần mà trong bài giảng này tôi đặc biệt nói về thực phẩm tâm linh.
Một nhà giáo dục nói thế này:" Anh nói cho tôi anh chơi với ai tôi sẽ nói con người của anh như thế nào". Và 1 bác sĩ thì nói: "Anh hãy cho tôi xem thực đơn hàng ngày của anh tôi sẽ nói sơ qua về tình trạng sức khỏe của anh". Bởi vì họ liếc vô coi mình ăn cái gì, uống cái gì, mà các vị tưởng tượng mình ăn ba cái thứ khoai tây chiên, uống coca, bò húc, chả giò, đồ hộp...bác sĩ mà nó liếc thấy là nó khóc thét luôn. Bởi vì cái đó ăn vô là đoàn tụ ông bà nhanh hơn Covid nữa. Các vị biết trẻ con Mỹ nó nghiện ba cái thứ mà ác ôn lắm, nó nghiện Hamburger uống coca, nó ăn ba cái chip snack, khoai tây chiên. Sau này có thêm ba cái đồ châu Á qua trong đó có chả giò...thì mấy cái đó là hại bạn lắm.
Tôi còn đang nghi ngờ một chuyện nữa là sư phụ của tôi, cũng là sư cậu tôi, sư đi sớm cũng vì 1 phần có 1 thời gian mấy năm trời sư uống bò húc (redbull). Sư coi nó như thứ thần dược, uống cái đó ăn được, sau đó tôi được biết là nó không tốt bởi vì đường nhiều chưa kể caffein. Đó là 1 người tu mà chỉ vì thường uống bò húc là thấy nghi rồi, còn đằng này ở ngoài là uống tất tần tật, tút tùn tụt, cái gì mà vừa miệng là uống hết. Cho nên thực phẩm là cái rất quan trọng, cả thực phẩm tâm linh lẫn thực phẩm cho thể xác đều phải được chọn lọc hết quý vị.
Cho nên thực phẩm vật chất các vị có thể ăn 1 ngày là 1 vài lần đếm được. Thí dụ, cơm mình ăn ngày 3 bữa, hoặc có người ăn ngày 2 bữa. Miền Tây Nam Bộ ăn cơm ngày 2 bữa sáng chiều thôi nhưng ăn lai rai, ăn vã, ăn vặt, ăn dặm thì mình đếm được. Nhưng mà riêng thực phẩm tinh thần thì không đếm nổi, một ngày trong mỗi phút là chúng ta nạp vào trong cõi tâm linh tinh thần của chúng ta bao nhiêu đề tài tư duy. Một phút, một giờ con mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý suy tư là mỗi giờ 6 căn của ta luôn luôn làm việc với 6 trần một cách rốt ráo. Cứ mỗi giây phút mà 6 căn làm việc với 6 trần là những giây phút chúng ta dang nạp một thức thực phẩm vào trong đời sống của mình.
Chẳng hạn như lúc nãy tôi có nói: "Ngon chưa chắc lành mà lành chưa chắc ngon". Chẳng hạn như bài pháp thoại mình nghe thì mình không khoái, nhưng ít ra nó không bổ bề ngang cũng bổ bề dọc. Có bài pháp thoại được thuyết giảng duyên dáng bởi pháp sư duyên dáng nhưng nó giúp được gì cho mình hay không? Hoặc có những pháp thoại khó nghe nhưng nó có cái gì cho mình bỏ túi hay không thì cái đó mình phải lựa chọn lại. Có những bài pháp thoại được trình bày rất là thú vị, dí dỏm, hài hước, hứng thú nhưng liệu mình có gì bỏ túi sau khi thời giảng khép lại. Một quyển sách cũng vậy, mình đọc 1 quyển sách hấp dẫn nhưng liệu quyển sách đó có đem lại cho mình 1 sự đóng góp lành mạnh gì hay không đó là chuyện khác. Cho nên thực phẩm cho tâm linh rất quan trọng.
Như tôi nói vừa nãy, bài giảng trưa nay cho chúng ta rất nhiều bài học:
- Bài học 1: khi anh tiết giảm nhu cầu vật chất thì anh mới có thời gian, điều kiện tâm lý cho đời sống tinh thần.
- Bài học 2: chúng ta thử định nghĩa lại 4 thứ vật chất sang ý nghĩa tâm linh. Bốn cái này cả vật chất tinh thần đều đặc biệt quan tâm để có 1 đời sống tốt cho cả tinh thần và vật chất.

Đời sống tâm linh nó cũng phải có Y phục, mà y phục nó chính là giới luật. Thứ hai là thực phẩm - là những giá trị tâm linh, những pháp lành, thiện pháp mà chúng ta cần phải bổ sung. Bổ sung cái gì? Trong kinh ghi rất rõ mà chúng tôi kịp đưa vào trong cuốnkinh nghiệm tuệ quán quyển 2. Đức Phật dạy rằng: "Cả 37 Bồ Đề phần gồm, Thất Giác Chi chính là Bát Chánh Đạo, Bát Chánh Đạo chính là Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ chính là Ngũ căn, Ngũ căn chính là Ngũ Lực, Ngũ Lực chính là Tứ Chánh Cần, Tứ Chánh Cần chính là Tứ Như Ý Túc". Có nghĩa là khi mình tu tập cái này cũng là mình đang tu tập cái kia.
Trong phụ lục của cuốn Kinh Nghiệm Tuệ Quán tập 2 thì chúng tôi có trích dẫn chú giải và chánh tạng Kinh Trường Bộ 2, chú giải Tương Ưng Bộ. Trong đó Đức Phật dạy rất rõ: Năm triền cái (tức 5 thứ phiền não) thường xuyên che án nội tâm phàm phu nó cũng có những điều kiện để phát triển, mà mình cứ nhắm vào những điều kiện đó mà sống trong đó thì coi như phiền não phát triển sinh sôi tha hồ. Ngược lại, muốn tu tập Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi thì chúng ta cũng cần có những điều kiện để nuôi lớn Thất Giác Chi. Khi Thất Giác Chi được nuôi lớn, tẩm bổ, tưới tẩm thì cũng có nghĩa rằng là 30 (37-7=30) Bồ Đề Phần còn lại cũng được vun xới, tưới tẩm, chăm sóc, phân bón.

Những thực phẩm đó cũng chính là những thực phẩm nuôi lớn đời sống tâm linh của chúng ta. Nói gọn lại gồm 4 thứ:
1/ Trú xứ thích hợp ở đâu? Ở chỗ dễ gặp minh sư thiện hữu, dễ trau dồi thiện pháp.
2/ Gặp gỡ, học hỏi minh sư thiện hữu, thiện hữu trí thức. Ở trú xứ thích hợp mà mình có chịu gặp gỡ hay không? Thí dụ Miến Điện, Tích Lan là đất lành cho người tu Phật, nhưng mình đến đó mình đi chơi mà không chịu diện kiến học hỏi các minh sư thiện trí thức thì cũng không được.
3/ Có lắng tai nghe pháp hay không? Lắng tai nghĩa rằng chịu khó nghe, tìm hiểu, ghi nhớ, suy tư. Còn chỉ nghe như vịt nghe sấm thì không phải lắng nghe. Tiếng Hán dịch là Đế Thính: nghĩa là nghe một cách kỹ lưỡng, cẩn trọng, có suy tư, thấm thía, gậm nhấm, tiêu hóa.
4/ Có hành trì những gì mình đã lắng nghe, thấm thía hay không?
=> Bốn thứ thực phẩm này, đây là nói gọn chứ mỗi giác chi đều có thực phẩm hết. Thực phẩm cho mỗi giác chi ít nhất là 6 mà nhiều là 11 lận. Bà con phải mua cuốn đó thôi, chứ nói ra sao tôi bán sách đây. Mà tiền bán sách là về Kalama hết.
Phải khoe chuyện nữa. Bên cạnh 32 cốc thiền cho hành giả, chúng ta có 8 thạch đăng cao 2 mét, sâu 2 mét, cái gì cũng 2 mét hết. Thạch đăng ở xa nhìn tưởng là trang trí nhưng mà không, nó là cốc thiền cho hành giả, là extra, bonus. Nghĩa là tháng nào mà bà con đông quá, không quá nóng không quá lạnh thì bà con có thể ngủ qua đêm nhưng mà đương nhiên thì trong đó không có toilet. Nhưng mà nhớ đừng có toilet sinh thái kỳ lắm nha, kiểu mà ecology toilet là chết em, phải có nơi có chốn chứ mà oanh tạc tự do là kẹt lắm. 8 cái đó nhìn thì giống trang trí nhưng nó là hình tròn, Mỹ nó kêu là stone lantern, không phải là hình vuông vì phải lựa hình nào cho nó giống thạch đăng chứ không phải là cái miễu. Sở dĩ tôi nói cái đó vì tôi có cái phát nguyện là tất cả tiền bán sách dù sách dịch hay sách viết đều được đưa vô thực hiện 8 cái đó, 8 cái đó là phần cúng dường của tôi. Mấy lúc không nóng không lạnh là bà con thoải mái, ban đêm mình mở đèn là ở xa nhìn giống như cố đô Kyoto của Nhật vậy đó.
Quay trở lại, Thất Giác Chi nó chính là tất cả Bồ Đề, tức là tất cả Giác Phần Tập Yếu. Thực phẩm nuôi lớn từng giác chi nó cũng chính là thực phẩm nuôi lớn 30 Bồ Đề Phần còn lại và đương nhiên cũng là nuôi lớn tất cả thiện pháp. Nói theo A Tỳ Đàm, tất cả điều kiện nuôi lớn, tưới tẩm, vun xới Thất Giác Chi cũng chính là điều kiện nuôi lớn, tưới tẩm, vun xới 25 tâm sở tịnh hảo.
Tôi nhắc lại lần nữa cơ thể sinh học cần thực phẩm và thực phẩm ấy đương nhiên phải được chọn lọc, chứ không bệnh le lưỡi. Bệnh thể xác bà con nghe nhiều rồi, như bệnh: cao máu, tiểu đường, tim mạch, hô hấp, tiêu hoá. Nhưng bên tâm linh nó cũng có bệnh y chang. Đời sống tâm lý nó có bệnh nha : SIDA tâm lý, tiểu đường tâm lý, cao máu tâm lý. Bây giờ tôi giải thích từng bệnh nha:
- SIDA tâm lý là sao? Trước hết mình phải tìm hiểu SIDA là cái gì? SIDA là có vấn đề về immune system (hệ miễn nhiễm) có vấn đề. SIDA tâm lý là bao nhiêu thứ thuốc men đưa vào là nó dạt ra hết. Ngược lại cũng có những người về đời sống tâm linh, có những người bị AIDS tâm lý là Phật pháp đưa vô trớt quớt không có vô được.
- Ung thư tâm lý là tham nhiều quá, sân nhiều quá, bất trị.
- Tiểu đường tâm lý là người khoái ngọt, khoái khen.
- Cao máu tâm lý là những người sợ chê, nghĩa là họ kỵ mặn, họ kỵ ai mà chê, ai mà nói xóc là nó lên nó chịu không nổi.
- Bao tử tâm lý sinh học nghĩa là bao tử nó có vấn đề, bị u sơ, bị bướu, bị bài tiết có vấn đề, bị trào ngược, dư axit. Còn nó bệnh bao tử Phật Pháp là nó học nhưng nó không chịu hiểu, ăn rồi không chịu tiêu hoá, ăn rồi mửa ra, không chịu tiêu.
Nếu 1 cơ thể sinh học không được lựa chọn kỹ lưỡng trong ăn uống thì nó đẻ ra biết bao nhiêu bệnh. Đề tài tâm linh tinh thần mà không cẩn thận thì nó cũng đẻ ra nào là: tiểu đường, cao máu, bao tử, ung thư, SIDA...y chang như đời sống sinh học vậy.
Cho nên, mỗi ngày bước vào bàn ăn nghĩa đen thì mình phải quan sát cái nào hại, cái nào lợi. Có hại thì tự kiểm soát, nó hại mà ngon thì 1 tuần làm lần thôi, mỗi lần làm ít ít thôi, đó là thức ăn sinh học. Nhưng đời sống tâm linh thì thường trực nhớ rằng, đề tài suy tư, cuốn sách mình đang đọc, phim mình đang xem, con người mình đang giao tiếp này nó có hại hay lợi cho đời sống tinh thần của mình.

Đa phần, người không biết đạo thì tôi không nói, mà tôi nói về người biết đạo. Thức ăn vật chất thì kỹ mà thức ăn tinh thần thì ẩu lắm, ai mình cũng chơi, sách nào cũng đọc, phim nào cũng coi. Chưa kể các vị đi dạo facebook 1 chút xíu thôi là các vị thấy, tôi đang nói đến tăng ni Phật tử mình là mình đoán được thực phẩm người ta nạp vào mỗi ngày mỗi giờ là cái gì.
Tôi có việc phải đi nên đầu voi đuôi chuột, mấy cái đầu tôi giảng rộng còn mấy cái sau tôi giảng teo lại.
3. Trú xứ:
Trong đời sống vật chất sinh học thì chúng ta cần có trú xứ. "Chim có tổ, người có tông", ai cũng phải có chốn dung thân chứ. Mà cái chốn dung thân nghĩa đen là mái nhà, chỗ có vách ngăn, tường che thì gọi là nhà trú mưa trú nắng đêm hoặc ngày.
Nhưng mà cái chỗ ở trong ý nghĩa tinh thần thì gọi là thánh trú, phạm trú.
- Thánh trú nghĩa là sống trong chánh niệm và trí tuệ của Tứ Niệm Xứ.
- Phạm trú nghĩa là mình sống trong ngôi nhà của Từ, Bi, Hỷ, Xả.
- Dục trú nghĩa là sống trong ngôi nhà vật chất của những thứ: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng bằng tham ái, bất mãn.
Trong kinh đức Phật dạy: "Mỗi loại động vật đều có chỗ để đi về. Chim về trời, cá về nước, rắn rít chồn cáo là về hang hốc, lùm bụi. Đời sống tâm thức chúng sinh sẵn sàng chạy theo 6 trần. Tùy tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống mà chúng ta có chỗ về không giống nhau. Kể cả trường hợp 2 người cùng thích đời sống gia đình thì 2 mái gia đình không giống nhau, hai người cùng thích tiền, ăn nhậu, nghiện ngập, chích hút, bài bạc, du lịch, mua sắm... nhưng tôi xin bảo đảm không ai giống nhau. Bởi vì tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống của 2 người không giống nhau, trên nền tảng tâm thức và vốn liếng tiền nghiệp vốn dĩ không giống nhau cho nên chốn về chỗ náu thân chúng ta không giống nhau được.
Kể cả 2 vị tỳ kheo phàm phu đã đành mà kể cả 2 bậc thánh: A-La-Hán Thinh Văn. Trừ ra Chánh Đẳng Giác thì giống nhau. Còn Thinh Văn có vị như Ngài Upasena thì thích thiền, có Ngài thích thuyết pháp độ sinh, Ngài Ca Diếp thì chuyên hạnh đầu đà, Ngài Upali chuyên trì luật, Ngài Ananda chuyên đa văn và lại là thị giả Phật, Ngài Mục Kiền Liên thì thần thông, Ngài Anurudha Đệ Nhất Thiên Nhãn, chỗ trú mỗi người mỗi khác. Nghĩa là A-La-Hán hoàn toàn thanh tịnh, không có phiền não và chỉ trú trong tịnh pháp mà cũng không giống nhau, nói gì đến phàm phu nó lúc nhúc loi nhoi khác biệt ngàn trùng.
Chỗ nên chỗ ở của chúng ta không giống nhau, và như 1000 lần tôi nói: "Hễ còn là phàm phu thì mỗi phút giây trôi qua, dầu biết hay không, dầu muốn hay không thì chúng ta cũng đang kín đáo, lặng lẽ, âm thầm có mặt trên con đường về đâu đó. Và mỗi phút trôi qua dầu biết hay không, dầu muốn hay không thì chúng ta cũng đang lặng lẽ, kín đáo, xây chốn cho mình 1 chốn về sau này. Đó là 1 lâu đài, chuồng củi, hang hóc, lùm bụi, một chiếc tổ bằng cỏ khô, rơm nát tuỳ mình. Đó là dục trú, phạm trú hay thánh trú. Trong đời sống vật chất, chỗ ở càng tiện nghi, thoải mái thì mình càng sướng cái tấm thân. Trong cõi tinh thần cũng vậy, chốn náu nương cõi tâm linh càng sạch, càng đẹp, thì mình càng an lạc.
Công đức thiện pháp có cái hay thế này: Khi nào cho quả lành thì sướng đã đành, mà ngay lúc sống thiện pháp mình được an lạc, dầu cho lúc đó mình đang đói, bệnh, nghèo, lạnh, co ro, nóng bức...nhưng miễn là trong lòng có thiện pháp thì tự nhiên nó thoải mái, sung sướng. Tôi nhìn thấy những vị cư sĩ vã mồ hôi trong những buổi lễ lớn, lăn xăn bưng nước, bưng thức ăn cho chư tăng, cho khách, cho Phật tử. Ai đó cũng mặt mày gió xuân tràn ngập vì đang vui mà. Trong đó thì những người gió sương quần quật thì là chuyện khác. Cho nên công đức thiện pháp có cái hay là khi nó có mặt là mình đã sung sướng an lạc, và khi nó cho quả thì lại càng an lạc.
Cho nên chuyện náo nương tốt nhất cho người học đạo chính là thiện pháp. Chuyện chúng ta giàu nghèo khó nói lắm nhưng chuyện chúng ta sống thiện hay không thì chúng ta có thể kiểm soát được. Có câu nói thế này: "Không ai lựa được chỗ sinh ra nhưng có thể lựa chỗ để sống".
Ở đây cũng vậy, chúng ta không chắc và không lấy gì đảm bảo là mình khoẻ, mình không bệnh. Mình không lấy chắc là mình giàu, mình không nghèo. Mình không có chắc là mình đẹp, mình không xấu. Mình không có chắc được rằng mình may mắn mọi sự, nhưng mình có thể dàn xếp,

kiểm soát để mình có thể thiện hơn. Tôi tin chuyện này mình có thể kiểm soát được TRỪ PHI CÁC VỊ KHÔNG MUỐN".

Tôi nhắc lại lần nữa: Quả thiện ác hiền thánh còn không kiểm soát được. Nhưng cái nhân thì kiểm soát được. Cái nhân đời này nó sẽ cho quả đời sau và đó là cái chuyện rất là sơ cơ, rất là tiểu học, rất là basic. Cái quả thiện ác nó đã trổ mình không thể kiểm soát được nhưng cái nhân thiện nhân ác thì nó nằm trong tầm kiểm soát của mình được. Nếu mình kiểm soát được thiện ác đời này thì coi như mình làm chủ được quả thiện ác đời sau. Như vậy cõi tâm linh của mình chính là cái chỗ náo nương, là trú xứ, là chốn về cho chúng ta. Trong đời sống sinh học ta cần chỗ ở tiện nghi thoải mái thì tại sao không chọn lấy 1 chỗ ở thoải mái dễ thở cho cõi tinh thần.

4. Thuốc men:

Trong tấm thân sinh học, có ai trong đời không cần lấy thuốc men quý vị. Đã có tấm thân thì ít hay nhiều phải uống thuốc. Trong cõi tâm linh cũng cần thuốc. Trong Kinh ghi rõ: 5 triền cái là 5 thứ bệnh, triền cái có lúc kể 5, có lúc kể 6. Phiền não có lúc kể 6, có lúc kể 3, có lúc kể 10, có lúc kể 108. Nói chung tất cả phiền não đều là những chứng bệnh trầm kha, nghiêm trọng, nan y, nhưng không phải tuyệt chứng. Tuyệt chứng tức là chữa không được, nhưng cái này thì không phải. Nếu mình có lòng thì có thể chữa lành được, không phải đời này thì cũng kiếp khác.

Mọi người trong đời sống thường nhật, ngoài chuyện kiểm soát thực phẩm, thức ăn, thức uống, thì mình cũng phải kiểm soát luôn cả thuốc men, coi cái viên thuốc mà mình đưa vào mồm mình nó có thực sự chữa bệnh hay tạo bệnh khác. Cho nên cái pháp môn tu hành - còn được gọi là điều dưỡng tâm thức thì nó cũng phải được kiểm soát. Những bài giảng quý vị đang nghe cũng là đang uống thuốc đó quý vị, nó vừa là thực phẩm mà cũng vừa là thuốc men. Những lúc ngồi thiền, bước đi chánh niệm là lúc mà quý vị đang trong liệu trình chữa bệnh, mình đang có mặt trên liệu trình điều trị bệnh tật tâm linh. Vấn đề ở đây là liệu trình đó hợp lý hay không? Đúng hay không? Uống lộn thuốc thì các vị biết chuyện gì sẽ xảy ra, đó là đời sống sinh học.

Đời sống tâm lý thì chúng ta có vô vàn vấn đề, trong đời sống tâm linh thì chúng ta cũng cần có những bài thuốc cho những vấn đề đó. Hễ bệnh gì thì thuốc nấy. Ôn lại coi kỹ lại Kinh nghiệm tuệ quán 2, trong đó ghi rõ: Điều kiện nào nuôi lớn Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo, Tứ Chánh Cần, Ngũ Căn, Ngũ Lực...Điều kiện nào để nuôi lớn phiền não, điều kiện nào để nuôi lớn nó. Gom gọn lại gồm có mấy điều thôi: tiền nghiệp thiện ác quá khứ, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống (ở đâu, gặp ai, nghe gì, làm gì?). Muốn chữa bệnh thì tiền nghiệp không giải quyết được, nhưng khuynh hướng tâm lý là có thể điều chỉnh được, và môi trường sống mình cũng có thể điều chỉnh được.

Các vị nên nhớ có trường hợp thế này, có vị nói phải có điều kiện thích hợp họ mới tu, nhưng mà không. Bữa tôi có nói 5 dấu hiệu người tinh tấn và người dễ ngươi.

Tôi ôn lại Người dễ ngươi:

(1) Coi thường điều thiện nhỏ không làm, thích làm điều gì um xùm ầm ĩ thôi.

(2) Coi thường điều ác nhỏ không tránh.

(3) Không tận dụng những giây phút nghiệt ngã thử thách để tu tập.

(4) Không tận dụng giây phút thuận tiện để tu tập.

(5) Không biết quý thời gian.

Người tinh tấn tu học họ có 5 đặc điểm ngược lại:

(1) Không dám coi thường điều thiện nào nhỏ, hễ mà nó có điều kiện là làm. Bởi vì là thuốc mà, đã nói là thuốc chữa bệnh thì không có chuyện viên lớn viên nhỏ, hễ là thuốc thì uống thôi. Bất cứ việc thiện nào cũng là thuốc chữa bệnh hết.

(2) Không chê điều ác nhỏ mà rồi không tránh. Đã là ác là như lửa, như rắn, như thuốc độc. Một đốm lửa nhỏ phải cẩn thận, ai không tin thì thử đi. Nhà trải thảm mà một đóm lửa nhỏ, nến thì khỏi nói rồi, nhưng mà đầu lọc tàn thuốc mà các vị để trong nhà thì coi nó sao. Một con rắn nhỏ, một đốm lửa nhỏ, con nhện nhỏ, giọt thuốc độc, cọng dây diện cũng không thể coi thường...Bởi vì đâu có chắc trong đó có điện hay không, mà điện 110 hay 220, lúc đó mình có mang dép hay đi chân trần, có đứng trên chỗ cách điện hay nền đất ướt. Nên phải cẩn thận, thấy dây diện mà ló lõi đồng là đừng có rờ vô nha.

(3) Luôn tận dụng giây phút nghiệt ngã cay đắng để tu học. Chúng sanh nhiều người kỳ lắm: "Phú quý sinh lễ nghĩa", lúc sung sướng thì thích phát triển tâm linh. Nhưng có nhiều người ngộ lắm, họ phải chờ cú sốc gì đó thì họ mới tu.
Thí dụ tôi biết sau vụ 11/9 ở Mỹ, Tsunami sống thần, thì người ta có dịp quan sát cái sự mong manh phù du của đời sống, lúc đó có nhiều phong trào tâm linh ở Âu, Mỹ diễn ra mạnh lắm. Mà đương nhiên là ít bữa là nó quên nhưng tối thiểu thì ngay cái thời điểm đó thì theo tôi theo dõi nhất là cái vụ sóng thần, tận mắt thấy xác người ở Châu Á, Thái Lan ghê lắm quý vị, tôi nhìn mấy cái hình đó tôi thấy gớm. Nó nhiều đến mức mà chỗ nào khá khá thì người ta chịu khó hốt trước, chỗ nào mà 1-2 xác thì hốt sau. Còn cái bão Nargis Miến Điện là xác người nó trôi giống như xác thú vật trôi bồng bềnh. Thì sau những chuyện đó thì người ta mới hướng đến đời sống tâm linh.
Cho nên người tinh tấn tu học là: 1 là tận dụng giây phút thuận lợi tu tập lúc còn trẻ, khỏe, có tài chánh đồng thời lúc nghiệt ngã cũng tu. Mà đồng thời những lúc nghiệt ngã họ cũng tận dụng họ tu. Còn người không tinh tấn tu học thì lúc ngọt ngào hay cay đắng họ cũng không lấy cái đó làm động lực để mà tu.
(4) Không bỏ qua cơ hội thuận lợi tiện nghi để tu tập
(5) Luôn biết quý thời gian. Mình để ý một tuần nó trôi qua nhanh lắm quý vị. Hễ mà tuần nó qua nhanh thì tháng nó qua nhanh, mà tháng nó qua nhanh là năm qua nhanh, mà năm qua nhanh là đời của chúng ta cũng qua nhanh. Coi coi một ngày mình đọc được bao nhiêu trang kinh, làm được điều gì lợi ích cho mình, cho người đời này kiếp sau. Mỗi ngày phải trân quý thời gian như vậy đó. Bởi vì chúng ta giống như người lặn nước để mò đồ, cái thời gian nó không có nhiều và mình phải tranh thủ mò gấp. Mình làm rớt sâu chìa khoá trên cạn thì khoan lụm, mình đứng huýt gió, ngó trời, ngó mây, làm thơ, rồi thì lát sau cúi xuống lụm cũng được, bởi vì nó ở trên cạn mà. Nhưng mà mình mò cái sâu chìa khoá dưới nước thì lại khác, hít 1 hơi dài và 2 bàn tay phải khẩn trương bởi vì hơi dưới nước không có nhiều.
Ở đây cũng vậy, kiếp người mình phải khẩn trương vì thời gian mình còn hít thở không nhiều đâu quý vị. Đây là nội dung đại khái trưa nay và tôi hy vọng có dịp chúng ta sẽ quay lại đề tài mà tôi cho là thú vị này.
Ok. Hẹn gặp lại quý vị vào tuần sau.
